



## BOSCO

*Le·la gardien·ne du bateau*

Le·la bosco veille à l'entretien et à la sécurité matérielle du bateau. Ce rôle développe l'observation préventive, la responsabilité collective sur le matériel et l'autonomie technique. C'est un poste stratégique qui permet à l'équipage de naviguer sereinement.

### ★ INSPIRÉ·E DE BERNARD MOITESSIER

Navigateur français (1925-1994), figure légendaire de la voile contemplative et de la longue route. **Bricoleur génial et amoureux de ses bateaux**, il entretenait chaque cordage, chaque poulie avec un soin méticuleux. Pour lui, l'autonomie en mer passait d'abord par **la connaissance intime du bateau et la capacité à tout réparer soi-même**.

Lors du Golden Globe 1968, en tête de la course, il choisit de continuer vers le Pacifique plutôt que de gagner, prolongeant son tour du monde à 37 000 milles. « Je continue parce que je suis heureux en mer », écrira-t-il. Son livre *La Longue Route* reste une référence sur l'autonomie technique et le respect des éléments.

### Ɣ CELA T'AIDERÀ À CULTIVER...

**L'attention préventive**

Repérer les signes avant-coureurs d'usure ou de panne.

**La responsabilité partagée**

Mobiliser l'équipage sur l'entretien quotidien.

**L'autonomie technique**

Développer la capacité à diagnostiquer et réparer.



## NAVIGATEURICE

*La boussole de l'équipage*

Le·la navigateurice prépare les routes, suit la météo et anticipe les décisions de navigation. Ce rôle développe la vision d'ensemble, la planification et la communication des informations essentielles pour que l'équipage comprenne où iel va et pourquoi.

### ★ INSPIRÉ·E DE CAPUCINE TROCHET

Navigatrice française (née en 1981), aventurière des mers et militante de la sobriété heureuse. Elle parcourt les océans sur de vieux gréements low-tech, sans GPS ni pilote automatique, en quête d'une navigation plus lente et plus consciente.

Autrice de plusieurs récits d'aventure maritime, elle incarne une approche résiliente et poétique de la voile, où l'essentiel prime sur la performance.

### Ɣ CELA T'AIDERÀ À CULTIVER...

**La vision stratégique**

Anticiper les conditions et proposer des options.

**La pédagogie**

Expliquer clairement les choix de route à l'équipage.

**La veille météo**

Développer une lecture fine des prévisions et du ciel.



## SECOND SOIGNEUX

*Le·la tisserande du collectif*

Le·la second soigneux veille au bien-être de l'équipage, facilite la parole et régule les tensions. Ce rôle développe l'écoute, le courage de nommer les difficultés et la capacité à créer des espaces de coopération bienveillante.

### ★ INSPIRÉ·E D'ISABELLE AUTISSIER

Navigatrice française (née en 1956), première femme à boucler un tour du monde en solitaire en compétition (1991). Ingénierie agronome et océanographe, elle combine rigueur scientifique et sensibilité humaine.

Ses récits de navigation témoignent d'une attention profonde aux équilibres fragiles : ceux de la mer, du bateau, et de l'âme humaine face à la solitude et aux éléments.

### Ɣ CELA T'AIDERÀ À CULTIVER...

**L'écoute active**

Capter les signaux faibles : fatigue, tension, besoin non exprimé.

**La facilitation bienveillante**

Créer des espaces où chacune peut s'exprimer sans jugement.

**La régulation collective**

Nommer les tensions avant qu'elles ne s'enkystent, proposer des outils.



## CAMBUSIER·ÈRE

*Le·la cheffe d'orchestre du carré*

Le·la cambusier·ère organise l'approvisionnement, les repas et la convivialité au carré. Ce rôle développe la créativité dans la contrainte, l'attention aux besoins du groupe et l'organisation logistique invisible qui fait tourner le quotidien.

### ★ INSPIRÉ·E DE TRACY EDWARDS

Navigatrice britannique (née en 1962). Whitbread 1985-86 : seule femme à bord, reléguée à la cuisine malgré ses compétences en navigation. Elle transforme ce rôle stigmatisé en **observatoire privilégié des dynamiques d'équipage**.

1989 : crée le premier équipage 100% féminin (Maiden), remporte 2 étapes. Première femme Yachtsman of the Year.

« On m'avait dit que ma place était à la cambuse. J'y ai appris à lire l'équipage comme personne. »

### Ɣ CELA T'AIDERÀ À CULTIVER...

**La créativité dans la contrainte**

Transformer les limites (provisions, météo, fatigue) en opportunités.

**L'attention aux besoins**

Repérer qui a faim, soif, froid, fatigue avant même qu'iel le demande.

**L'organisation invisible**

Structurer le quotidien collectif par les repas, les pauses, les moments partagés.

**La générosité active**

Nourrir les corps et le moral de l'équipage, créer du lien autour de la table.

**L'observation stratégique**

La cambuse offre une vue privilégiée sur l'état réel de l'équipage.

## TES MISSIONS DE NAVIGATEURICE

### Le matin

- Consulter et partager la météo du jour
- Préparer la navigation avec l'équipage (carte, route, waypoints)
- Anticiper horaires de marées et fenêtres météo

### En navigation

- Faire le point régulièrement avec l'équipage
- Expliquer les décisions de route et les alternatives
- Adapter le plan si la météo ou la fatigue changent

### Le soir

- Valider le mouillage ou la marina avec la moniteurice
- Préparer la navigation du lendemain
- Noter dans le livre de bord le trajet et les décisions

## QUESTIONS POUR T'AIDER

- Quel est notre objectif aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui pourrait nous forcer à changer de plan ?
- Est-ce que tout le monde comprend la route prévue ?

## ET À TERRE ?

### Dans un projet collectif :

Tenir le cap d'un projet, anticiper les obstacles, communiquer la stratégie à l'équipe pour que chacune comprenne la direction et les décisions.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## TES MISSIONS DE CAMBUSIER·ÈRE

### Le matin

- Vérifier les provisions (eau, nourriture, goûter)
- Prévoir les repas selon durée de nav et météo prévue
- Organiser le stockage accessible pour la journée
- Anticiper besoins spéciaux (mal de mer, régimes, allergies)

### En navigation

- Gérer les repas/goûters aux bons moments
- Adapter les préparations selon l'état de la mer
- Maintenir l'hydratation de l'équipage
- Repérer qui a besoin de quoi sans qu'iel ait à demander
- Ranger au fur et à mesure pour garder le carré fonctionnel

### Le soir

- Faire l'inventaire des provisions restantes
- Nettoyer et ranger la cambuse
- Anticiper le prochain ravitaillement
- Noter ce qui a bien/moins bien fonctionné

## QUESTIONS POUR T'AIDER

- Qui n'a pas assez bu/mangé aujourd'hui ?
- Comment adapter le prochain repas à la météo prévue ?
- Qu'est-ce qui faciliterait la vie de l'équipage demain ?

## ET À TERRE ?

### En famille, en coloc, au travail :

Celuicelle qui nourrit voit tout, sait qui va bien, qui décroche, qui a besoin de quoi. C'est un poste d'observation stratégique sur le groupe. La logistique invisible (courses, repas, rangement) structure le quotidien collectif et crée les conditions du bien-être de toutes.

Comme Tracy Edwards l'a prouvé : ce rôle de "soutien" est en réalité un tremplin vers le leadership, car il développe une compréhension fine des dynamiques humaines et des besoins collectifs.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## TES MISSIONS DE BOSCO

### Le matin

- Faire le tour du pont : vérifier gréement, cordages, voiles
- Contrôler les points d'usure et signaler les anomalies
- Organiser les petites réparations avec l'équipage

### En navigation

- Surveiller le bon fonctionnement du gréement sous voile
- Anticiper les manœuvres pour préserver le matériel
- Être attentifve aux bruits inhabituels

### Le soir

- Ranger et rincer le matériel utilisé dans la journée
- Préparer les outils pour les réparations du lendemain
- Faire un point avec la moniteurice sur l'état général du bateau

## QUESTIONS POUR T'AIDER

- Qu'est-ce qui mériterait un coup d'œil aujourd'hui ?
- Qui peut m'aider à vérifier ce point ?
- Est-ce qu'on a tout ce qu'il faut pour réparer ça ?

## ET À TERRE ?

### Au travail, en famille, en coloc :

Le soin préventif du matériel collectif (voiture, outils, vélos, matériel partagé) évite les pannes et crée de la sécurité. Observer, anticiper, réparer plutôt que remplacer = autonomie et sobriété.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## TES MISSIONS DE SECOND SOIGNEUX

### Le matin

- Proposer le rituel du tableau d'équipage (météo intérieure, rôles du jour)
- Vérifier que tout le monde se sent incluse dans la journée
- Repérer les signaux de fatigue ou de tension

### En navigation

- Être attentifve aux dynamiques relationnelles
- Proposer des pauses si l'équipage est tendu ou fatigué
- Valoriser les coopérations spontanées

### Le soir

- Animer ou co-animer le débrief collectif
- Faire circuler la parole équitablement
- Proposer une carte Joker si une tension apparaît

## QUESTIONS POUR T'AIDER

- Comment va chacune aujourd'hui ?
- Y a-t-il une tension qui mériterait qu'on en parle ?
- Qu'est-ce qu'on a bien fait ensemble aujourd'hui ?

## ET À TERRE ?

### Dans un projet, en famille, entre ami·es :

Faciliter la parole, nommer les non-dits, réguler les tensions avant qu'elles n'explosent = compétences clés de la coopération.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA



# ACCUEIL & PRÉSENTATIONS

*Le premier après-midi - 20-30 min*

Ce moment pose les fondations d'une semaine de coopération réelle. Exprimons nos attentes dès J1, pour donner les clés au à la moniteurice pour construire un programme qui nous convient, et célébrons la diversité des motivations de chacun.e.

Vous êtes six inconnues qui allez partager 12m<sup>2</sup> pendant 6 jours. Avant de plonger dans l'action (courses, inventaire, topo sécu), prenons le temps de nous rencontrer vraiment.

Sans expression des attentes, la moniteurice navigue à l'aveugle. Les déceptions de fin de stage viennent souvent d'espoirs jamais formulés. Vos attentes l'aideront à construire un programme qui combine vos envies, les impératifs météo et les objectifs du stage.

## ★ LE P'TIT TIP'S

Ici, personne ne vous connaît. Personne n'attend de vous que vous soyez "comme d'habitude". C'est une occasion rare : vous pouvez explorer une autre version de vous-même, sortir de vos automatismes, questionner votre posture et vos façons d'être en groupe.

Cette semaine, vous apprenez la voile, et aussi à faire équipage. Ces compétences de coopération, vous les ramènerez à terre.

## 👤 DÉCOUVRIR LES RÔLES

*Le premier soir - 15-20 min*

Naviguer demande de prendre soin de tout en même temps : le bateau, la route, les humains, les estomacs. Depuis toujours, les équipages se répartissent cette attention, pour être pointus sur tous ces aspects, et garder la vue d'ensemble.

Pour cette semaine, attribuons un rôle à chaque domaine d'attention. C'est une façon de s'initier progressivement à la posture de cheffe de bord (qui ellui doit garder une attention à tous ces domaines), ou de progresser sur un domaine spécifique en niveau avancé.

Cette semaine, vous allez incarner ces quatre rôles à tour de rôle. Pas pour jouer un personnage, mais pour développer des compétences réelles. C'est utile en mer comme à terre.

Chaque rôle est inspiré d'une marine qui l'a incarné de façon remarquable. Ces navigateurices vous montrent ce que ce rôle peut devenir quand on le porte vraiment.

## ★ LE P'TIT TIP'S

Osez le rôle qui vous intimide. C'est souvent celui qui vous fera le plus grandir. Et rappelez-vous : les rôles tournent chaque jour, vous les explorerez tous.



# ACCORDS D'ÉQUIPAGE

*Le premier soir - 30-45 min*

Transformons les normes implicites en engagements co-construits. Posons ensemble les règles du vivre-ensemble et créons un cadre où chacun.e se sent légitime à exprimer ses besoins.

Une semaine en équipage, c'est vivre ensemble 24h/24 dans 12m<sup>2</sup> flottants. Dormir, manger, naviguer, affronter la météo, prendre des décisions qui engagent tout le monde.

Sans cadre explicite, vous allez naviguer à vue dans le vivre-ensemble : supposer ce qui est OK pour les autres, compenser en silence, accumuler les frustrations.

Les accords d'équipage, c'est votre contrat social explicite. Pas une liste de règles imposées, mais des engagements d'humain à humain, co-construits.

## ★ LE P'TIT TIP'S

Ces accords sont les vôtres : modifiables ET opposables. La moniteurice facilite, mais c'est vous qui décidez ce qui compte. Si besoin de rediscuter, voir carte Joker J3.

📝 Prenez une feuille vierge. Au recto, notez toutes les propositions. Veillez à l'équilibre des temps de parole.



## BRIEF MATIN

*Tous les matins*

Fin du petit-déjeuner, début de la journée. C'est le moment de passer du mode "individu" au mode "équipage" : passation des rôles, préparation, brief partagé.

Pendant le petit-déjeuner, chacune a posé sa météo perso et son intention du jour sur le tableau d'équipage. Le brief matin fait vivre ces mots : on échange si besoin, les rôles passent, chacune part préparer son domaine, puis on se retrouve pour briefer ensemble avant d'appareiller.

Sans ce temps, l'équipage démarre à froid. Les signaux de fatigue passent inaperçus : quelqu'une rame seule alors qu'on aurait pu s'adapter. Personne ne sait ce que les autres préparent : on découvre les problèmes en mer. La journée arrive sans qu'on l'ait choisie : on réagit au lieu de progresser.

Avec ce rituel, c'est l'inverse : on repère qui a besoin de soutien, on part avec une vision partagée de la journée, et chacune sait sur quoi iel veut progresser. L'équipage appareille aligné.

## ★ LE P'TIT TIP'S

La météo perso n'a pas à être justifiée. Un mot suffit. Si quelqu'une est en basse énergie, lae second soigneux du jour gardera un œil attentif.

## 1. EXPLORER LES THÈMES (15-20 min)

Lae moniteurice lit chaque question. Celleux qui sont inspirées proposent. Tout noter, sans censure, sans chercher l'accord.

- 💬 Comment on se **parle** quand ça coince ? *Ton, moment, lieu, signes qu'on n'est pas OK*
- 💡 Comment on respecte les **rythmes** de chacune ? *Sommeil, pauses, besoin de solitude, énergie*
- 👉 Quel espace pour se **tromper** et apprendre ? *Feedback, patience, encouragements*
- 🤝 Quel cadre pour s'**entraider** sans prendre la place ? *Conseils, observation, laisser essayer*
- 😊 Quelles limites sur l'**humour** ? *Surnoms, blagues, sujets sensibles*
- ✍ Qui fait quoi au **quotidien** ? *Repas, vaisselle, rangement, rappels*
- ⌚ Quelle relation avec lae **moniteurice** ? *Moniteurice vs cheffe de bord, autorité, questions, aide*

## 2. REFORMULER & VALIDER (10 min)

Rester au verso : regrouper les idées proches, reformuler, pour passer du subjectif au quantitatif, mesurable, factuel. Ex : "respecter le sommeil" → "silence carré après 22h30"

Ensuite, noter au verso les accords reformulés. Puis, valider par tour de non-objection : "Ça nuirait au groupe ou à moi ?" Si oui → je propose un ajustement. Sinon → pas d'objection, je signe!

### ⚓ ANCRAGE

Afficher dans le carré. On y reviendra en M6 et M7. → Suite : M3

---

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## 1. LANCEMENT

Le tableau d'équipage est rempli (météo perso + intentions).

Tour de table : chacune peut clarifier sa météo et son intention du jour si iel le souhaite.

Sur cette base, lae moniteurice propose une attribution pour les rôles du jour. Quand c'est OK, chacune part préparer son domaine.

## 2. PRÉPARATION PAR RÔLE

- ⌚ **Navigateurice** : préparer le plan de nav et prendre la météo
- 🔧 **Bosco** : mettre le voilier en état de navigation
- 🔎 **Cambusierère** : anticipation repas

✿ Lae second soigneux et les équipierères sans rôle aident les trois rôles actifs à préparer.

## 3. BRIEFING PARTAGÉ

Lae second soigneux anime le brief. Chaque rôle partage :

- Nav : route, météo, points d'attention
- Bosco : état du bateau
- Cambuse : repas prévus
- Moniteurice : consignes de sécurité, séances du jour

### ⚓ ANCRAGE

Notez dans le livre de bord : rôles du jour, séances prévues. On y reviendra ce soir (M5).

## 1. BRISE-GLACE (5 min)

**Option A - L'objet voyage** : Chacune a choisi un objet en arrivant (dans son sac ou sur le bateau). On le montre et on explique pourquoi il nous représente ou compte pour nous.

**Option B - Le noeud** : On fait circuler un bout. Chacune fait un noeud (même maladroit) en disant son prénom et une chose qu'iel veut "attacher" à cette semaine. À la fin, le bout garde la trace de tout le groupe.

## 2. TOURS DE PAROLE (15-20 min)

Faisons plusieurs petits tours. Chacune répond en 1-2 phrases :

⌚ "Qu'est-ce qui t'a amenée ici ?"

⛵ "Qu'est-ce que tu aimerais vraiment apprendre techniquement cette semaine ?"

🤝 "Qu'est-ce que tu penses pouvoir apporter à l'équipage côté vivre-ensemble ?"

💡 "Y a-t-il un petit truc en plus qu'on doit savoir sur toi ?" (contraintes, besoins, particularités)

### ⚓ ANCRAGE

Notons nos premières attentes sur une feuille A4 qu'on laissera affichée au carré. On y reviendra après la première navigation, puis à mi-parcours (M6) et enfin, à la fin du stage (M7) pour vérifier qu'on a tenu le cap.

→ Prochaine étape : avitaillement, puis **M2 Accords**.

---

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## 1. DISTRIBUER LES 4 CARTES RÔLES

Chacune prend une carte au hasard et la lit en entier (recto + verso).

Les 4 rôles :

- 🔧 **Bosco** (Bernard Moitessier) - Entretien, anticipation matérielle
- ⌚ **Navigateurice** (Capucine Trochet) - Route, météo, vision d'ensemble
- ✿ **Second soigneux** (Isabelle Autissier) - Bien-être équipage, régulation
- 🔎 **Cambusierère** (Tracy Edwards) - Repas, convivialité, observation

## 2. PARTAGE DES RÔLES

Commence qui veut. Chacune présente SON rôle aux autres.

- Le rôle et lae marine inspirante
- Les missions principales
- Ce qui vous marque dans ce rôle

## 3. TOUR DE RÉFLEXION

Chacune partage :

- Quel rôle m'attire ? Lequel m'intimide ?
- L'un de ces rôles me rappelle-t-il une situation vécue à terre ?

### ⚓ ANCRAGE

Les cartes rôles restent accessibles dans le carré. Demain matin (M4), vous attribuerez vos premiers rôles.

→ Prochaine étape : M4 Brief du matin (dès J2)

---

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

Ancrons les apprentissages techniques ET relationnels. En nommant ce qui a fonctionné dans le collectif, transformons cette journée de navigation en expérience d'apprentissage consciente.

La journée de navigation est finie. Vous avez manœuvré, appris, peut-être galéré. Ce débrief fait le point sur le technique et sur l'humain : qu'est-ce qui a marché ? Comment a fonctionné l'équipage ?

Prendre le temps de debriefer, ça nous aide à comprendre ce qu'on retient de la journée, à célébrer les réussites collectives, et à nommer ce qui coince avant que ça n'explose. C'est aussi le moment d'ajuster pour demain.

### ★ LE P'TIT TIP'S

On parle de fonctionnement collectif, on ne juge pas les individus. "Notre communication a été compliquée" plutôt que "Tu n'écoutes pas". C'est plus constructif et moins blessant.

Pour que le debrief ne dure pas trop longtemps, chacune fais son possible pour faire court et ne pas répéter pour confirmer. Pas besoin de commenter : si besoin, on transforme nos commentaires en propositions d'ajustements.

## 🎯 DÉBRIEF FINAL

### Le dernier jour

Qu'est-ce qu'on ramène à terre ? Ce débrief transforme six jours de navigation en bagage durable.

C'est le dernier jour. Les sacs sont presque prêts, les trains réservés, la tête déjà un peu ailleurs. C'est tentant de zapper ce temps pour partir plus vite.

Pourtant, c'est maintenant que tout se joue. Sans ce moment, les compétences développées restent floues : on repart avec des souvenirs, mais sans mots pour décrire ce qu'on a appris. Les apprentissages s'évaporent.

Reprenez vos attentes de J1, vos rôles, vos accords. Nommez ce que vous ramenez. Ce débrief ancre les apprentissages et prépare leur transfert vers la vie à terre.

En parallèle : débrief technique collectif (bilan de progression équipage). Ensuite : debriefs individuels stagiaire/moniteurrice (technique + coopération).

On est à mi-chemin. Qu'est-ce qu'on garde, qu'est-ce qu'on change ?

Comme un débrief du soir, mais pour toute la première moitié du stage. On reprend les fondations posées en J1-J2 : nos attentes, nos accords, qui a testé quoi.

**J3-J4, c'est le moment critique.** La fatigue s'accumule, les petits agacements peuvent devenir des irritations, l'enthousiasme du début s'émousse. C'est normal, c'est prévisible. Ce point d'étape existe pour ça : nommer ce qui se passe vraiment, avant que ça ne s'enkyoste.

Le but : tirer des leçons honnêtes de ce qu'on a vécu, et ajuster ce qui doit l'être avant la dernière ligne droite. Pas de langue de bois, pas de "tout va bien".

### ★ LE P'TIT TIP'S

Ayez sous les yeux : la feuille des attentes (M1) et les accords d'équipage (M2). Si une tension lourde émerge, sortez une carte Joker (J1 ou J3) plutôt que de tout traiter ici.

### ★ LE P'TIT TIP'S

Ce n'est pas un tour de remerciements. C'est un temps d'introspection partagée. Laissez le silence faire son travail. Pas de commentaires pendant les tours : on écoute.

## 1. ON FAIT LE BILAN, CALMEMENT, ...

### 1. NOS ATTENTES (M1)

Reprenez la feuille des attentes, du programme du stage. On la lit ensemble et on compare aux séances réalisées.

👉 "Où on en est par rapport à tout ce qu'on voulait faire ?"

### 2. NOS ACCORDS (M2)

Relisez tranquillement les accords d'équipage et laissez infuser un peu.

👉 "Est-ce qu'ils tiennent ? Est-ce qu'on les respecte ?"

### 3. RÔLES, AVENTURES SPÉCIFIQUES

Qui a testé quel rôle ? Quelles situations inattendues a-t-on traversées ?

## 2. AJUSTEMENTS POUR LA SUITE

Formez des binômes. Chaque binôme choisit une thématique et prend 5 min pour préparer une proposition d'ajustement.

Ensuite, chaque binôme présente sa proposition : on valide s'il n'y a pas d'objection, sinon on retravaille ensemble.

- **Nos Accords** : "Y a-t-il un accord à modifier, ajouter, supprimer ?"
- **Rotations & rôles** : "Faut-il changer les rotations ? Faut-il ajuster les rôles ?"
- **Séances et programme** : "Y a-t-il un domaine, une manœuvre sur lequel focaliser l'équipage d'ici J6 ? Modifie-t-on les escales ?"

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

### 1. DÉBRIEF TECHNIQUE

Lae moniteurice anime.

- Retour sur les séances du jour
- Qu'est-ce qui a bien marché techniquement ?
- Qu'est-ce qui a été difficile ?
- Ce qu'on va travailler demain

### 2. DÉBRIEF COOPÉRATION

Lae second soigneux anime (sauf si iel ne le sent pas).

5 petits tours :

1. **Ressenti** : Comment je me sens ce soir ? (un mot)
2. **Rôle** : Qu'est-ce que j'ai appris dans mon rôle ?
3. **Réussite** : Un bon souvenir humain de la journée ?
4. **Caillou** : "Pour que ce soit parfait, j'aurais aimé..."
5. **Leçon** : "Pour moi, l'apprentissage du jour c'est ..."

### 3. AJUSTEMENTS

Si un caillou semble un peu "lourd" → proposer J1 "Conflit" ou J3 "Redisquer les accords".

Ce qu'on peut ajuster pour demain : organisation, programme, accords, rôles.

#### ⚓ ANCRAGE

Dans le livre de bord à la dernière ligne avant de clôturer la page de la journée : Une ligne "debrief technique" et une ligne "debrief coopération"

→ Demain matin : M4 Brief du matin

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## 1. TOUR DE PARTAGE (30 min)

Reprenez la feuille des attentes de J1 et les cadres de la semaine (rôles, accords, programme, ...).

Un tour, 2-3 min par personne. Chacune partage :

- Ce que j'ai découvert sur moi cette semaine
- Quel rôle m'a le plus appris, et quoi
- Ce que je ramène pour ma vie à terre

Parlez avec intention, écoutez avec attention.

## 2. ENGAGEMENT ACTION (5 min)

Chacune formule en une phrase : "Une chose concrète que je vais faire différemment grâce à cette semaine."

## 3. CLÔTURE (10 min)

- Mot de lae moniteurice : reformuler les apprentissages communs
- Photo d'équipage

#### 💡 BONUS (si le temps le permet)

AVANT : **Temps solo** : chacune prend 10-15min pour réfléchir seule, par écrit ou mentalement, avant le partage.

APRES : **Feedbacks croisés** : chacune peut offrir un feedback positif à quelqu'un : "Ce que j'ai apprécié chez toi cette semaine, c'est..."

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

# GÉRER UN CONFLIT

## Quand la tension monte

Une tension entre deux personnes (ou plus) est devenue visible. Ça se voit dans les regards, les silences, les remarques. Ça pèse sur tout l'équipage. Ce n'est plus un simple désaccord : c'est un conflit qui bloque.

### INTENTION

Créer un espace pour que les personnes concernées puissent nommer ce qui coince, s'écouter vraiment, et trouver un chemin pour continuer à naviguer ensemble.

Pour : Équipage entier ou binôme concerné, avec ou sans la moniteurrice.

### REDISCUTER LE CADRE

#### Quand ça coince

Quelque chose grince. Un accord oublié, un programme qui ne correspond plus, une frustration qui monte. C'est normal : ce qui a été posé en J1 ne peut pas tout prévoir. On a le droit de renégocier.

L'équipage a posé des accords (M2) et un programme en début de stage. Quelques jours plus tard, ça coince : un accord n'était pas assez clair et ne semble pas respecté, ou le rythme/contenu technique frustré une partie de l'équipage. La tension monte, les non-dits s'accumulent.

Sans renégociation, la frustration s'enkyste et le ressentiment divise. L'objectif de ce moment est d'aider le passage des jugements interpersonnels au comblement d'un manque dans nos communs.

Revenir aux documents fondateurs (accords, attentes) permet de nommer ce qui coince, d'ajuster ensemble, et de repartir sur des bases acceptées par tous, sans transformer ce qui est souvent un malentendu en jugement de valeur.

### POINT D'ATTENTION

Lae second soigneux du jour facilite ce temps, en duo avec la moniteurrice. Iel veille à ce que chacune puisse s'exprimer sans accusation. La moniteurrice valide les ajustements possibles côté technique et sécurité.

# II TEMPS SANS NAVIGATION

## Pétrole ou coup de vent

Pas de nav aujourd'hui ? C'est frustrant, c'est normal. Et si on en faisait quelque chose ensemble ? Maîtriser la navigation à voile, ce n'est pas QUE du temps sur l'eau !

Vous êtes bloqués à terre pour plusieurs heures, voire la journée. Météo capricieuse : pétrole ou temps trop fort. Première leçon : l'humilité. En effet, ce moment nous rappelle à quel point les éléments nous dépassent. L'équipage est surpris, certains râlent, d'autres commencent à s'isoler.

Sans organisation proactive, ce moment contraint devient un moment subi. A l'inverse, avec un minimum de structure, il peut devenir un temps riche : repos, convivialité, apprentissage, bichonnage du bateau.

### POINT D'ATTENTION

Lae second soigneux du jour, en duo avec lae moniteurrice, facilite ce moment d'émergence et d'organisation. Iel veille à ce que les besoins individuels soient respectés autant que les temps collectifs.

### DEMANDE-RETOUR MONITEURICE

#### Communiquer avec la moniteurice sur son action

L'équipage a besoin de parler au-à la moniteurice. Trois cas possibles :

- Feedback positif : quelque chose a bien marché, on veut le dire
- Demande d'ajustement : rythme, méthodes, programme
- Expression d'inconfort : quelque chose ne va pas

### INTENTION

Légitimer la parole des stagiaires vers la moniteurice. Donner une méthode pour formuler clairement. Permettre les ajustements en cours de stage.

Pour : Un stagiaire ou l'équipage collectivement. Le second soigneux peut faciliter.

## II DÉROULÉ

★ **Faire émerger** : Chacune dit ce qu'iel aimerait faire. Quelqu'une note tout, sans jugement. Les autres ne réagissent pas. La monitrice partage aussi ses envies, pour ellui ou pour l'équipage. Les possibles sont multiples : ☀ Topo technique ou météo · 🎯 Convivialité (jeu, balade, cuisine) · 🕒 Temps solo (repos, lecture) · 🛠 Entretien du bateau · ...

└ **Regrouper** : Lae second soigneux réunit les idées qui se ressemblent, en vérifiant avec celleux qui les ont proposées si c'est OK.

👉 **Tour de "je rejoins"** : Relire les propositions une par une. Pour chacune, celleux qui veulent participer lèvent la main. on note le nb. de participantes à coté des propositions

💡 **Proposer** : Une volontaire (autre que lae second) se lance : sa mission : proposer un programme qui tient compte des "je rejoins" et des contraintes (repas, horaires, logistique).

✓ **Valider** : Récap à voix haute. Tour d'objection : chacune dit s'il est OK ou s'il a un objection.

## ⚓ ANCRAGE

Au LDB, colonne Observations : "Journée à terre - [activités principales]". En fin de journée, un tour rapide : qu'est-ce qu'on a bien fait de ce temps contraint ?

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## ⚡ DÉSAMORCER LE CONFLIT

### 1. POSER LE CADRE

Quelqu'une propose : "On prend 15 min pour parler de ce qui se passe. Chacune pourra s'exprimer sans être interrompue."

### 2. TOUR D'EXPRESSION

Chaque personne concernée dit son ressenti (2-3 min max) :

- Ce que j'ai observé (faits, sans jugement)
- Ce que ça m'a fait (émotions, besoins)
- Ce dont j'aurais besoin pour avancer

Les autres écoutent. Pas de réponse, pas de défense.

### 3. REFORMULER

Avant de répondre : "Si je comprends bien, tu dis que..."

### 4. CHERCHER UN TERRAIN COMMUN

- Sur quoi est-on d'accord ?
- Qu'est-ce qui est important pour chacune ?
- Quelle solution pourrait convenir à tout le monde ?

### 5. DÉCIDER OU REPORTER

Soit on trouve un accord, soit on laisse reposer et on en reparle demain.

### ⚠ VIGILANCES

- Ne pas forcer la résolution, parfois le temps aide
- Ne pas chercher une "coupable"
- La monitrice peut faciliter si demandé

### 💡 À TERRE

Savoir désamorcer un conflit relationnel, ça sert partout : famille, travail, asso. Les mêmes étapes fonctionnent.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

## 💬 LA FORMULE MAGIQUE

### 1. DÉCISION DE PARLER

"J'aimerais qu'on utilise cette carte pour parler au la monitrice de [sujet]." Si c'est collectif, vérifier que d'autres partagent le besoin.

### 2. PRÉPARER SON MESSAGE

Structurer avec 4 éléments :

- 🔎 Ce que je vois : décrire factuellement
- 💬 Ce que ça me fait : ressenti ou besoin
- ⚡ Ce qui m'aiderait : ce dont j'ai besoin
- 🎯 Ce que je propose : demande concrète

### 3. EXPRESSION

La personne formule son message. La monitrice écoute sans interrompre.

### 4. RÉPONSE DU·DE LA MONITEURICE

Iel peut : remercier, demander des précisions, proposer un ajustement, expliquer une contrainte.

⚠ Pas de justification défensive. Juste accueillir et répondre.

### 💡 EXEMPLES

Feedback positif : "Hier, quand tu as réexpliqué calmement, ça m'a aidée. Est-ce que tu peux continuer comme ça ?"

Demande d'ajustement : "On aimerait une crise plus calme ce soir pour se reposer. C'est possible ?"

Expression d'inconfort : "Quand tu hausses le ton en manœuvre, je perds mes moyens. J'aurais besoin que tu restes calme."

### 💡 À TERRE

Savoir donner un feedback structuré à une responsable, c'est une compétence précieuse au travail, en asso, partout.

### 1. CONSTAT EXPRIMÉ

Quelqu'une nomme : "J'ai l'impression que tel accord n'est pas respecté, ou manque de clarté" ou "Je ressens une frustration sur une attente que j'avais et sur laquelle je suis trop impatiente / curieuxse"

Ressortons le document concerné : accords d'équipage (M2) ou programme du stage. "Qu'est-ce qu'on avait dit/prévu initialement ?"

### 2. TOUR DES ÉCARTS

Chacune s'exprime : "Qu'est-ce qui ne fonctionne plus pour moi ? De quoi ai-je besoin ?" On note tout sur un brouillon.

Préférez la formulation "j'ai besoin de davantage de ...", au "tu ne fais jamais..." : pas besoin de justifier par des épisodes incriminant les autres pour être légitime à clarifier ses besoins.

### 3. RENÉGOCIATION

"Qu'est-ce qu'on ajuste ?" A la vue du bilan des écarts, une équipière se porte volontaire pour proposer des ajustements. La monitrice indique les contraintes éventuelles (sécurité, technique).

Tour d'objection : "Y-a t'il une objection à ce que que ces nouveaux accords/programme soient adoptés ?" En cas d'objection, l'objecteur rejoint l'équipe de lae proposeuse pour proposer une nouvelle modification.

## ⚓ ANCRAGE

Au LDB, colonne Observations : "Accords/programme ajustés - [ce qui change]". Lae second soigneux vérifie les jours suivants que ça tient.

Anacoluthe - CC-BY-NC-SA

# ROUTINES QUOTIDIENNES

Guide d'utilisation de l'affiche

Pour naviguer sereinement, il faut s'assurer que l'équipage et le bateau sont en état de fonctionner, et que tout le monde sait où on va. Cette affiche structure les vérifications collectives qui permettent d'anticiper, de se coordonner et de libérer l'esprit pour les apprentissages techniques et humains.

L'affiche montre **5 moments** de la journée :

⌚ Préparation → ⚓ Appareillage → 🛶 Navigation → 🚀 Avant atterrissage → 🌴 Après arrivée

Pour chaque moment : une intention collective (ligne du haut en gras) et ce que chaque rôle vérifie (4 colonnes).

## EN PRATIQUE

**Qui anime ?** Lae second soigneux en priorité, ou n'importe qui.

**Quand l'utiliser ?**

- **Brief matin** : parcourir les phases prévues pour la journée
- **Transitions** : vérifier qu'on n'oublie rien avant de passer à la suite
- **Débrief soir** : qu'est-ce qu'on a bien fait ? oublié ?

## DÉROULÉ

1. Annoncer la phase : "On passe à Appareillage"

2. Lire ensemble la ligne collective (en gras)

3. Chaque rôle parcourt sa colonne

4. On passe à la suite quand c'est bon

## MARQUE-PAGE

Mémo d'accompagnement de l'affiche A3

Le livre de bord trace la navigation technique. Mais une nav réussie, c'est aussi un équipage qui coopère. Ce marque-page relie les deux : d'un côté les échelles pour décrire les conditions, de l'autre les principes pour naviguer ensemble. Glissé dans le LDB, il reste visible en permanence – un rappel discret de nos engagements collectifs.

## EN PRATIQUE

**À quoi ça sert ?** Aide-mémoire recto-verso qui accompagne le livre de bord toute la semaine.

**Où le ranger ?** Toujours dans le LDB, il marque la page du jour.

## LE RECTO : DÉCRIRE LES CONDITIONS

L'échelle de Beaufort décrit la force du vent (en noeuds).

L'échelle Douglas décrit l'état de la mer (hauteur des vagues).

Les deux sont complémentaires : on peut avoir une mer forte avec peu de vent (houle résiduelle) ou l'inverse.

Sur la droite, un aide-mémoire des 16 colonnes du LDB avec leur signification. Pratique quand on hésite sur ce qu'il faut noter ou comment le formuler.

# TABLEAU D'ÉQUIPAGE

Mémo brief matin

Le tableau rend visible l'état du groupe. Chaque matin, on sait où en est chacun·e, qui fait quoi, et ce qu'on vise ensemble. Prendre ce temps de synchronisation, c'est reconnaître que la qualité de notre navigation dépend autant de notre coopération que de notre technique.

## EN PRATIQUE

**Qui anime ?** Lae second soigneux du jour – ou n'importe qui.

**Quand ?** Au brief matin, avant de monter sur le pont.

## DÉROULÉ (5-7 MIN)

1. **Météos perso** (1 min) Chacune dessine ses initiales sur le curseur. Pas besoin de justifier.
2. **Intentions** (2 min) Chacune met son initiale sur une intention à travailler aujourd'hui. On peut expliquer son choix – ou pas.
3. **Rôles** (2 min) On note qui prend quel rôle. Lae moniteurice propose ou l'équipage choisit.
4. **Programme** (1 min) Lae moniteurice annonce, on note en quelques mots.  
 *Tout le monde participe. Si quelqu'un oublie, on complète ensemble.*

## LES 6 INTENTIONS

Intention	Pour t'aider
 Patience	Laisser le temps aux autres avant d'intervenir
 Parole	Est-ce que j'ose dire quand je ne comprends pas ?
 Énergie	M'engager dans les tâches sans attendre qu'on m'assigne
 Écoute	Est-ce que je laisse les autres finir avant de répondre ?
 Précision	Finir proprement ce que je commence
 Coopération	Est-ce que je fais avec les autres ou à côté ?

## RAPPEL DES RÔLES

-  Navigateurice - route et météo
-  Bosco - matériel et sécurité
-  Cambusierère - repas et convivialité
-  Second soigneux - bien-être équipage

## EN FIN DE JOURNÉE

Le tableau reste visible pour le débrief. On regarde :

- Les intentions visées vs travaillées
- Les rôles prévus vs tenus

On efface avant le brief du lendemain.

## VOIR AUSSI

-  Carte Second soigneux (animer le brief)
-  Carte M4 Brief matin (déroulé complet)

## LE SYMBOLE ROTATION

Dans "En navigation", certaines tâches ont une flèche circulaire.

→ Ce sont des tâches **continues** : on les refait régulièrement pendant toute la nav, pas juste une fois.

## ACTIONS SPÉCIFIQUES

La dernière section est vide : c'est pour **personnaliser** selon votre bateau et contexte.

### Où noter ?

- Directement sur l'affiche (si plastifiée + feutre effaçable)
- Sur une note collée à côté
- Dans un carnet d'équipage

**Exemples** : particularités du gréement, consignes RTQ, habitudes...

## TIPS

- Plastifiée + feutre effaçable** = on coche et efface chaque jour
- Pas besoin de tout cocher** : certaines tâches ne s'appliquent pas à chaque nav
- Transmission** : à chaque rotation de rôle, on passe les tips accumulés

## VOIR AUSSI

- Qui fait quoi ?** → Tableau d'équipage (A2)
- Détail des missions** → Cartes rôles (R1-R4)
- Quoi noter au LDB ?** → Marque-page (A3)

## LES 5 PILIERS (VERSO)

Ces principes sont le socle de notre coopération. On les pose ensemble J1, et le marque-page les garde sous nos yeux toute la semaine.

Pilier	Quand s'y référer
 Parler, Écouter	Quand je n'ose pas dire ou que je n'écoute plus
 Entrraide active	Quand j'hésite à proposer ou demander de l'aide
 Vigilance mutuelle	Quand je sens une tension ou une fatigue chez quelqu'un
 Autonomie	Quand je dépasse mes limites ou que je ne respecte pas celles des autres
 Sollicitude	Quand je juge ou que je me juge trop durement
	En cas de doute ou de tension : revenir aux piliers pour recentrer.

## BRIEF ET DÉBRIEF

La colonne "Observations" du LDB ne sert pas qu'au technique. On y note aussi :

- Matin** : rôles du jour, intention collective
- Soir** : une réussite de coopération, un apprentissage

Le LDB devient ainsi la mémoire de notre navigation ET de notre équipage.

## VOIR AUSSI

- Cartes Rôles (R1-R4) pour les missions détaillées
- Carte M4 Brief matin et M5 Débrief soir